

УДК 364.26

Писарський А.О.¹, Басанець М.І.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. КНТ-117 НУ «Запорізька політехніка»

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ГАДЖЕТІВ ТА ЇЇ ПРИЧИНИ

Останнім часом все частіше піднімаються проблеми стосовно гаджетів, що оточують людину. Одна з проблем, яку дуже часто обговорюють, - залежність людини від гаджетів та інтернету.

Ці проблеми обговорюються в наступних статтях в журналах з безпеки життєдіяльності: «Залежність чи тренд? » [1] та «Номофобія – хвороба ХХІ століття» [2]. Мобільна залежність – стан людини, при якому телефон стає предметом культу, людина несвідомо здійснює дзвінок заради самого дзвінка, не усвідомлюючи своїх дій або не може пояснити його причину [2]. Позбавлення залежної людини доступу до Інтернету викликає в неї нервозність, прояв злоби і агресії. Незалежно від ситуації, без виходу в Інтернет людина відчуває дискомфорт і загальне занепокоєння. Людина постійно відчуває потребу перебувати в онлайн режимі, все частіше відчуває брак часу, пізно лягає та скаржиться на недосипання. Реальне спілкування для такої людини переходить на другий план [1].

Згідно вищезгаданим статтям, існує декілька причин виникнення залежності в людини:

– збільшення власної значимості через підживлення суспільного інтересу до свого особистого життя. Деякі люди так захоплюються докладним веденням власних сторінок у соцмережах, що це стає ледве не головним інтересом у житті;

– можливість видати бажане за дійсне. Молоді люди, особливо підлітки, розуміють, що у соцмережах можна значно «прикрасити» власну життєву історію, заручившись симпатією незнайомих людей;

– безликість та вседозволеність. Не секрет, що в соцмережах можна залишитися інкогніто;

– адикція – вимушена, нав'язана залежність людини від чогось (в даному випадку – гаджетів).

Перші три пункти [1] є лише мотивом, а не причиною виникнення залежності. Якщо розібратися глибше, то люди, що намагаються прикрасити своє життя в соцмережах, страждають від нестачі уваги, самооцінки. Таким чином вони намагаються самореалізуватися та отримати повагу, але в реальному житті це нічого не дає. Як результат, люди витрачають свій час на отримання віртуальних досягнень, не просуваючи своє реальне життя вперед.

Що стосується четвертого пункту, то найчастіше адикція виникає через неправильне розподілення вільного часу у конкретної людини. Такі люди навіть якщо відчують потребу в розвитку, не можуть змусити себе розвиватися та позбутися залежності через відсутність мотивації.

Чому позбавлення предмету залежності або обмеження доступу до нього не є вирішенням проблеми?

По-перше, згідно статті «Номофобія – хвороба XXI століття» [2], існує ген залежності, який і визначає схильність людини до залежностей будь-якого роду. Тобто, це означає, що позбавившись одного предмету залежності, людина може запросто потрапити під вплив іншого. Також, люди-носії гена залежності мають проблеми з настроєм та мотивацією.

По-друге, якщо залежність вимушена і викликана нерациональним розподіленням вільного часу, немає жодної гарантії, що людина буде зекономлений час витрачати корисно для свого майбутнього або для теперішнього. Позбавлення доступу до гаджетів не змусить людину знайти мотивацію для саморозвитку.

Таким чином, обидві причини виникнення залежності від гаджетів перш за все виникають через нездатність людини розподілити свій вільний час та через відсутність мотивації. Якщо людина знайде реальну мету, яку вона прагне досягти, проблема з ірраціональним розподілом часу зникне сама собою, але проблема пошуку мотивації залишається відкритою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Тищенко, А. Залежність чи тренд / А. Тищенко // Безпека життєдіяльності. – 2018. – № 9. – С. 27.
2. Тищенко, А. Номофобія – хвороба XXI століття / А. Тищенко // Безпека життєдіяльності. – 2018. – № 2. – С. 33.